Cu fotbaliştii de la Locomotiva Timişoara la examenul de control G. M. A, gr. II

Ora 3 fără 10 minute...

Pe stadionul Locomotiva din Timişoara se află doar doi oameni: antrenorul M. Lengheriu şi Vasile Avasilichioaie, „ispravnicul" echipei feroviarilor timişoreni. Inseamnă, aşa-dar, că nu va trece multă vreme şi vor apare şi fotbaliştii Locomotivei. Pînă atunci, antrenorul şi „ispravnicul" mai verifică sau îndreaptă obstacolele de pe pista G.M.A. După-amiaza aceasta nu este consacrată obişnuitului antrenament ci, după cum lasă să se întrevadă preocuparea celor doi oameni veniţi pe stadion înaintea tuturor celorlalţi, complexului G. M. A. Fotbaliştii Locomotivei şi-au trecut mai de mult normele pentru insigna G.M.A. gr. II şi astăzi va veni pe stadion comisia de control care îi va confirma purtători ai insignei.

Lengheriu şi Avasilichioaie au ajuns la capătul pistei, s-au oprit o clipă şi privesc de-a lungul ei. „Totul e în regulă. Putem să începem", spune antrenorul cu un aer mulţumit.

De altfel, au început să sosească şi jucătorii. Pe poarta principală a stadionului pătrunde un grup în care se află planificatorul Ritter, inginerii Franciscovici şi Andreescu tîmplarul Ferenczi şi lăcătuşul Gall. Nici nu e de mirare că vin împreună! Toţi lucrează la atelierele principale C. F. R. şi, de obicei, fac împreună drumul de la ateliere la stadion. E şi mai plăcut aşa. Unul spune ceva interesant, altul face o glumă. Nici nu ştii cînd ai ajuns pe stadion. Uite, acum, Franciscovici vrea să-i facă să creadă că-i emoţionat din pricina examenului de control G.M.A. mai ceva ca înaintea unui examen la politehnică! Ceilalţi fac haz. Parcă nu ştiu ei că e bine pregătit? N-are de ce să-i fie teamă!

Pe poarta din spatele stadionului îşi fac apariţia nişte ciclişti. De fapt, tot fotbalişti sînt şi ei şi recunoaştem îndată pe Androvici, pe cei doi Covaci, Iosif şi Adalbert, pe Nicolin şi alţii. Antrenorul îi trimite să se echipeze: „Hai băieţi, peste 10 minute începe examenul".

Cîteva clipe mai tîrziu, membrii comisiei de control G.M.A. a comitetului orăşenesc pentru Cultură Fizică şi Sport, profesorii Kardos, Popescu şi Körösi erau prezenţi pe stadion.

Şi examenul a început...

Prima probă: cursa cu obstacole. Membrii comisiei s-au consultat puţin între ei, apoi au hotărît să-i invite la start pe trei dintre jucători: Iosif Covaci, Simion Andreescu şi Francisc Gall. Rînd pe rînd, ei au străbătut pista cu obstacole iar cronometrele au marcat 1 min. 26 sec., apoi 1 min 28 sec., iar la ultimul 1 min. 29 sec. Au trecut apoi la proba de 100 m. Cel mai bun timp: 12,6 sec. Autorul performanţei: Oscar Franciscovici. „E bun şi pentru extremă", a spus unul din cei de faţă cînd s-a anunţat timpul realizat de portarul timişorean. Cursa de 3.000 m. a cerut un efort mai mare din partea celor examinaţi dar toţi au realizat norma. Primii clasaţi au fost Nicolin, Ritter şi I. Covaci, cu timpuri sub 12 minute şi 15 sec.

La aruncarea grenadei s-a făcut remarcat lăcătuşul Gall, care a depăşit norma cerută de regulamentul complexului cu peste 10 metri. Astfel, cei aleşi de comisie, au trecut cu succes toate normele complexului G.M.A. gr. II.

După terminarea examenului teoretic, antrenorul Lengheriu a cerut cuvîntul şi a arătat comisiei că în această problemă, a complexului G.M.A., i-a fost de un mare folos critica făcută de ziarul Sportul popular. „Insuşindu-mi critica, a spus el, am trecut la pregătirea jucătorilor pentru insigna de gr. II şi astăzi văd cu mulţumire că ei pot purta cu cinste această insignă. Ii felicit din toată inima".

In numele jucătorilor a vorbit Ritter. El a arătat că jucătorii de la Locomotiva Timişoara şi-au îndeplinit în acest fel un angajament mai vechi. Ritter a urat tovarăşilor săi noi succese în muncă şi în sport pentru a fi, în permanenţă, un exemplu bun pentru sportivii mai tineri.

(De la subredacţia noastră din Timişoara)

In curînd va apare revista „Fotbal" Nr. 4--1954

Revista „Fotbal" nr. 4, are următorul cuprins: 7 Noiembrie — Glorioasa aniversare a Marii Revoluţii Socialiste din Octombrie; Dr. E. Altescu: Despre unele aspecte fiziologice ale antrenamentului de fotbal în lumina învăţăturii lui I. P. Pavlov; V. Voroneţ: Despre spiritul creator în fotbal; Petre Gaţu: Din problemele campionatului — categoriile A şi B; V. Mărdărescu: Despre preluări în fotbalul modern; T. Asztaloş: Rolul arbitrului în stimularea jocului dinamic; N. Roşculeţ: Tabăra de juniori de la Bistriţa; Pregătirea tehnică a jucătorilor de fotbal; Palfai Iano: Ce am văzut noi în cursul meciurilor din campionatul mondial de fotbal; Fotbalul la sate; Cartea sportivă în ajutorul dezvoltării fotbalului; Fotbal, adnotări pe marginea regulamentului de joc; Atacul cu corpul; Despre obstrucţie; Răspundem cititorilor; Sandu Marian: Poveste de fotbal; Fotbal în întrebări şi răspunsuri; Jocuri distractive; Umor.

LUNA PRIETENIEI ROMÎNO-SOVIETICE

Creaţiile cu temă sportivă ale artiştilor noştri populari

Obiectul din faţa noastră e simplu: o cupă împodobită cu lauri. Strunjitul, nichelatul, ornamentaţiile, laurii aurii ca şi instalaţia electrică a acesteia, au cerut însă mult timp dar mai ales foarte mare atenţie şi răbdare. Numele celui care s-a străduit să lucreze acest minunat obiect de artă este necunoscut pentru mulţi dintre noi. Iscusinţa şi îndemînarea lui Vasile Kajtar, dragostea pe care el a pus-o în fiecare dintre operaţii, ni-l înfăţişează ca pe un om deosebit, înzestrat cu mare talent. Sutele de vizitatori care admiră zilnic obiectele de artă expuse se opresc îndelung în faţa panourilor regiunii Cluj. Cupa executată de Vasile Kajtar, de la cooperativa „21 Decembrie" din Cluj, stîrneşte admiraţia acestora. Grupul de copii de la una din şcolile elementare din Capitală care se găsesc acum în faţa panoului, îşi manifestă entuziasmul prin exclamaţii prelungite de admiraţie. Obiectul argintiu, împodobit cu lauri aurii le place îndeosebi şi cu greu se pot despărţi de el. Intr-adevăr este frumos!...



Cupa lucrată de Vasile Kajtar de la cooperativa „21 Decembrie" din Cluj.

Sălile expoziţiei „Prietenia Romîno-Sovietică în arta populară din R.P.R.", împodobite cu marame şi fote din satele Sucevei, cu machetele siderurgiştilor din Hunedoara, cu minunatele costume ţesute de ţăranii muncitori din Regiunea Autonomă Maghiară, precum şi cu lucrările artiştilor populari din toate regiunile ţării, atrag şi desfată privirile vizitatorilor. Toţi cei care cercetează îndeaproape minunatele lucrări de artă, simt cuprinzîndu-i un sentiment de mîndrie, de admiraţie sinceră.

Căutînd să cinstească trainica prietenie care s-a legat între poporul nostru şi marele popor sovietic, maeştrii artei noastre populare — ţărani muncitori, elevi şi muncitorii din uzine — şi-au îndreptat atenţia şi asupra tematicii sportive. Lajos Bencze, ţăran muncitor din Moldoveneşti, unul din satele raionului Turda, a sculptat, cu multă măiestrie, în lemn, o tînără gimnastă în timpul executării unui exerciţiu. Graţia corpului, eleganţa mişcării, au fost bine redate. Ţăranul muncitor Lajos Bencze a izbutit să realizeze o piesă foarte frumoasă, care răsplăteşte eforturile lui. In porţelan, Kalman Kulasz a lucrat două tinere sportive. Statueta este privită cu mult interes. Artistul a izbutit să aducă în mişcările lor elanul tinereţii, a făcut din ele un simbol al sănătăţii şi voioşiei sportivilor patriei noastre.

P. MIHAI

Numeroase manifestaţii sportive

IN RAIONUL ŞI ORAŞUL ODORHEI

In raionul Odorhei din Regiunea Autonomă Maghiară au fost organizate diferite competiţii în cinstea Lunii Prieteniei Romîno-Sovietice. Competiţia care s-a bucurat de cea mai mare participare a fost cea de fotbal, care a reunit 52 de echipe săteşti. Pe primul loc s-a situat colectivul Recolta din comuna Vlăhiţa, urmat de Recolta din comuna Haghira şi Recolta din comuna Orăşeni.

Tot în cinstea acestui eveniment, au avut loc în oraşul Odorhei concursuri de popice, tir, handbal şi fotbal, cu participarea echipelor din colectivele locale Voinţa, Progresul, Avîntul şi Ştiinţa.

La fotbal a cîştigat colectivul Voinţa, la popice au fost învingători tot reprezentanţii colectivului Voinţa, la handbal echipa Progresul II, iar la tir sportivii din colectivul Avîntul. La toate aceste întreceri a luat parte un mare număr de spectatori.

CONSTANTIN STANCA
corespondent

200 PARTICIPANŢI LA UN CONCURS DE ATLETISM LA IAŞI

Pe stadionul „23 August" din Iaşi, consiliul regional Dinamo Iaşi a organizat un concurs de atletism pentru sportivii din localitate. Locul întîi în clasamentul pe echipe a fost ocupat de colectivul Dinamo 4, cu 242 p. Ştiinţa Politehnica cu 138 p. şi Dinamo 9 cu 70 p. s-au clasat pe locurile următoare ale clasamentului. Au participat peste 200 de atleţi şi atlete.

D. MIRCEA şi J. SIMA
corespondenţi

PENTRU „CUPA PRIETENIEI"

C.C.F.S. Jimbolia a organizat un turneu de volei dotat cu „Cupa Prieteniei", la care au luat parte şase echipe. Competiţia, urmărită de peste 1000 de localnici, a luat sfîrşit cu victoria echipei Constructorul, căreia i-a revenit astfel şi „Cupa Prieteniei".

GHEORGHE STANESCU
corespondent

Antrenamentul de toamnă al patinatorului de viteză

Faptul că nu avem patinoar artificial nu trebuie să-i facă pe patinorii noştri să aştepte prima gheaţă pentru a-şi începe antrenamentele. Intotdeauna s-a dovedit că performanţele sportive în patinaj — ca şi în toate celelalte discipline sportive — nu se pot realiza decît printr-o pregătire continuă, făcută în decursul anului. Acest lucru este de la sine înţeles dacă gîndim că performanţa în patinaj este posibilă numai în condiţiile unei rezistenţe perfecte, care să permită timp de cîteva ore o alergare în acelaşi ritm, unei viteze asemănătoare cu aceea a unui atlet de sprint şi unei deosebite forţe fizice, care să poată susţine o perioadă îndelungată greutatea corpului cînd pe un picior, cînd pe celălalt. La aceste trei calităţi de bază ale unui patinator se mai adaugă un dezvoltat simţ de echilibru pe care acesta trebuie să-l aibă pentru a aluneca în viteză, cu corpul într-o poziţie anumită, pe o suprafaţă de sprijin redusă cum este aceea oferită de patină.

Or, aceste calităţi impuse de obţinerea performanţei în patinaj nu se pot însuşi într-o perioadă de 3—4 luni, cît durează la noi gheaţa, ci numai printr-o pregătire efectuată pe parcursul unui an întreg. Este adevărat că se pot realiza în bună parte aceste elemente în cadrul perioadei de pregătire pe gheaţă, însă, după o întrerupere de cîteva luni, toate cele însuşite se pierd şi la noua gheaţă patinatorul este obligat să o ia de la început.

Pînă de curînd, această stagnare a activităţii de pregătire, în special în timpul sezonului de vară, a fost o obişnuinţă a patinatorilor noştri, chiar şi a acelora de performanţă. Şi rezultatele s-au văzut, an de an, în realizările mediocre ale patinatorilor noştri. In ultima vreme s-a renunţat la această metodă de pregătire, majoritatea patinatorilor de viteză trecînd la o pregătire continuă şi — normal — nivelul performanţelor lor a crescut, aşa cum s-a văzut la finalele campionatului republican. Cu toate acestea, rezultatele obţinute nu ne mulţumesc încă, pentru că ele nu s-au ridicat la înălţimea posibilităţilor. Şi aceasta pentru că nu este suficient să te pregăteşti în tot cursul anului, ci trebuie *să ştii şi cum să-ţi organizezi* această pregătire.

In primul rînd, dacă antrenamentul durează un an întreg patinatorii trebuie să ştie să-şi planifice pregătirea în funcţie de perioada în care se găsesc. Şi în patinaj distingem trei perioade în cursul unui an: de la 1 mai la 15 noiembrie perioada pregătitoare, de la 15 noiembrie la 15 martie perioada fundamentală şi de la 15 martie la 31 aprilie aşa numita perioadă de tranziţie. La rîndul ei, perioada pregătitoare este împărţită în antrenament pregătitor de vară şi în antrenament pregătitor de toamnă. Pentru că ne găsim încă în perioada pregătitoare, într-una din lunile rezervate antrenamentelor de toamnă, vom insista asupra sarcinilor şedinţelor de antrenament în această perioadă şi asupra mijloacelor care duc la îndeplinirea acestor sarcini.

Cele trei probleme mari care trebuie urmărite permanent în această perioadă sînt: 1. pregătirea fizică multilaterală şi mărirea capacităţii de lucru a organismului; 2. educarea şi perfecţionarea calităţilor de bază ale patinatorului (forţă, viteză, rezistenţă, îndemînare) şi ridicarea nivelului calităţilor morale şi de voinţă; 3. pregătirea tehnică a patinatorului, prin însuşirea coordonării mişcărilor speciale.

In pregătirea patinatorului o importanţă esenţială o are dezvoltarea sa fizică multilaterală. Aceasta permite desfăşurarea unei activităţi de mare intensitate. Cel mai bun mijloc pentru realizarea acestei pregătiri fizice multilaterale este axarea antrenamentului patinatorului pe exerciţiile complexului G.M.A. In plus, pentru a se realiza această pregătire, patinatorul trebuie să execute exerciţii de dezvoltare generală (în special gimnastica) precum şi folosirea sporturilor complimentare: tenis, volei, baschet.

Forţa, viteza, rezistenţa şi îndemînarea unui patinator se pot realiza şi în afara patinoarului. Şi fără gheaţă un patinator poate să-şi dezvolte aceste calităţi, întrucît are la dispoziţie discipline sportive ale căror caractere sînt apropiate de cele ale patinajului. Mijloacele cele mai potrivite pentru dezvoltarea vitezei şi rezistenţei sînt mişcările ciclice oferite de practicarea atletismului (alergări de viteză şi de fond), ciclismului, canotajului şi înotului. Acestea pot fi practicate în toată perioada pregătitoare, atît în timpul verii cît şi în timpul toamnei. Rezistenţa se obţine prin alergări de lungă distanţă, iar îndemînarea prin exerciţiile speciale ale patinatorului (mers şi alergare în poziţia specială de patinaj, exerciţii de gimnastică pentru echilibru, etc.). Cu cît ne apropiem de perioada antrenamentului pe gheaţă cu atît trebuie să insistăm mai mult asupra exerciţiilor apropiate ca desfăşurare de cele ale patinajului, ceea ce trebuie să facem deci, în momentul de faţă cînd ne găsim tocmai în această perioadă.

Pentru pregătirea tehnică a patinatorului stau la dispoziţie, în tot cursul anului, mişcările de imitaţie ale patinajului, care pot fi efectuate şi în sală şi în aer liber, după cum permite timpul, şi mai cu seamă alergările şi plimbările pe patine cu roţi. Cei mai buni patinatori sovietici, B. Silcov, E. Grişin, etc. folosesc în cea mai mare parte din pregătirea lor, antrenamentele cu patine cu roţi. Aceasta pentru că antrenamentul este astfel mult mai apropiat de caracterul patinajului propriu-zis. Şi în cadrul antrenamentelor noastre, acolo unde există asemenea patine, acest exerciţiu trebuie să alcătuiască efortul principal în şedinţele de pregătire.

Spuneam mai înainte că rezultatele din ce în ce mai bune ale patinatorilor noştri fruntaşi nu sînt totuşi, pe deplin mulţumitoare. Explicaţia se găseşte în faptul că unii dintre patinatori folosesc numai o parte din mijloacele de antrenament în timpul verii şi toamnei. Astfel, Vladimir Bulat şi-a concentrat antrenamentul numai pe alergare şi ciclism şi a neglijat plimbările cu patine cu roţi şi mişcările de imitaţie ale alergării pe patine. Acelaşi lucru l-au făcut Ghizi Kahane şi alţi patinatori. Un exemplu pozitiv în această privinţă este Valerian Kurt, care îmbină cel mai atent aceste mijloace multiple de antrenament în timpul perioadei pregătitoare.

Pentru a exemplifica cum trebuie îmbinate aceste mijloace în cadrul antrenamentului, dăm în continuare planificarea muncii în cadrul unei săptămîni, cu trei zile de antrenament:

LUNI: Exerciţii cu caracter de viteză, forţă şi rezistenţă sau pedalaj pe bicicletă în tempo variat.

MIERCURI: Exerciţii cu caracter de viteză, forţă, imitarea alergării pe patine şi alergare sau pedalaj pe bicicletă, cu viteză mărită treptat.

VINERI: Exerciţii de mare durată, dar de mică intensitate; cros prelungit cu viteză mică şi tempo uniform, alergare sau pedalaj pe bicicletă, acestea alternate cu exerciţii care imită patinajul.

Este preferabil ca aceste şedinţe de antrenament să nu se desfăşoare numai în acelaşi loc, ci pe rînd, pe stadion, în pădure sau în parcuri.

FLORIN GAMULEA
antrenor de patinaj